

- Peitos de Frango Recheados com Base de Alho Francês e Puré de Couve Flor -

Peitos de Frango Recheados com Base de Alho Francês:

Ingredientes

- 2 peitos frango grandes (partidos em 8 bifés)
- Espinafres
- 1 cebola
- 1 Alho Francês
- queijo ralado
- Água ou vinho branco
- Azeite
- Oregãos q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



Modo de preparação:

Abra os peitos de frango ao meio e tempere com sal.

Recheie com espinafres e queijo ralado e feche cuidadosamente com 2 palitos.

Pique a cebola e corte o alho francês as rodelas e coloque num tabuleiro de forno, juntamente com uns fios de azeite.

Coloque os peitos de frango no tabuleiro, junte água ou vinho branco.

Coloque queijo ralado, um fio de azeite, oregãos e pimenta.

Leve ao forno, durante 35 minutos.

Puré de couve-flor:

Ingredientes

- 1 couve-flor grande;
- 50 g de queijo parmesão fresco;
- 1 chávena (chá) de leite;
- 1 chávena (chá) de água;
- 1 colher (chá) de sal;
- Pimenta a gosto.



Modo de preparação:

Corte a couve-flor e lave bem com água.

Coloque a couve-flor, o leite e a água em uma panela, acrescente o sal e leve ao lume médio.

Quando tiver fervido, deixe cozinhar por 10 minutos, até a couve-flor ficar macia e desligue.

Reduza a couve-flor a puré (sem a água da cozedura) e ponha o puré em uma panela e coloque o queijo para finalizar.